SEX ED

INTRODUCCIÓN

México es el país de la OCDE con más adolescentes embarazadas y aunque se podrían explicar razones infinitas, las principales son la falta de campañas sobre educación sexual, la nula comunicación familiar y el poco acceso que tienen las y los adolescentes a los métodos anticonceptivos y a los de barrera.

Algo que nos llamó la atención como equipo fue que platicando entre nosotros, nos dimos cuenta que desde la secundaria no hemos recibido información sobre educación sexual en la escuela, así que para comprobar el mito "los estudiantes de preparatoria están informados sobre los temas básicos de educación sexual", realizamos una encuesta en instagram donde los alumnos de PrepaTec en Morelia nos enviaron sus dudas sobre sexualidad.
Las preguntas que más se repitieron fueron sobre las relaciones sexuales, el embarazo, los métodos anticonceptivos, los condones, la pastilla de emergencia, las enfermedades de transmisión sexual y los mitos o tabús que existen sobre el sexo.
Es por eso que preparamos este Recurso Educativo Abierto (REA) en forma de libro digital en PDF para que los estudiantes tengan a la mano una herramienta informativa actualizada y de calidad que les funcione como una guía básica.
Esperamos que utilicen su manual "Sex Ed" las veces que quieran para recordar lo que ya sabían, para aprender algo nuevo y desmentir con sus amig@s los mitos que escuchamos todos los días.

Ojalá la sexualidad se convierta pronto en un tema más hablado e inclusivo para que, cuando cada quien decida comenzar su vida sexual, lo haga tomando en cuenta su salud, siendo muy responsable, recordando toda la información necesaria y siempre sea desde el respeto hacia sí mismos y a su pareja.

En este libro les ahorramos entrevistar a una enfermera y a un ginecólogo, les ayudamos a leer dos libros enteros (y les pasamos el resumen, del resumen, del resumen...), se salvaron de revisar todos los trípticos que entregan en la consulta de planificación familiar, no van a tener que leer más de 15 artículos online, ni hacer una investigación de cinco semanas sobre el tema, así que, disfrútenlo...

Con cariño,
Carolina Murguia, Daniela Magaña, Daniela Corona,Emma Gálvez y Marco Bribiesca.

Indice

Glosario	1-3
Estadísticas de Embarazo Adolescente en México	4
Tú o Tu Amiga Pueden Quedar Embarazadas Aun Cuando...	5
Aparatos Reproductores	6-7
Ciclo Menstrual, Días Fértiles y Retraso	8-10
¿Cómo Saber Si Estás Embarazada?	11
Enfermedades de Transmisión Sexual	12-21
Métodos Anticonceptivos	22-40
Mitos Masculinos	41-42
Razones para No Tener Sexo	43
Dudas Comunes en Adolescentes	44-50
Derechos Sexuales y Reproductivos	51
Medios de Apoyo	52
Apoyo Gratuito para Adolescentes	53
Medios Interactivos	54-55
Referencias	56-57

Glosario

Abuso: cuando alguien te maltrata física, sexual o emocionalmente.
Anticonceptivo: evita el embarazo, por medio de medicamentos, métodos naturales o dispositivos.
Bisexual: persona que se siente sexualmente atraída a hombres y mujeres.
Ciclo menstrual: el número de días que van desde el inicio de la menstruación al inicio el siguiente periodo.
Circuncisión: operación para remover el prepucio del pene
.**Clítoris:** órgano sexual femenino cuya función es causar placer en la mujer.
Coito: acto sexual, específicamente la penetración del pene en la vagina o ano.
Control de natalidad: el uso de métodos anticonceptivos.
Dispareunia: dolor en el coito, sea en hombres o mujeres.
Enfermedades de transmisión sexual: infecciones o enfermedades que se contagian por tener relaciones sexuales o por contacto corporal cercano.
Erección: cuando la sangre se acumula en el pene ocasionando que se alargue o endurezca.
Espermatozoide: célula reproductora del hombre, se produce en los testículos y contiene parte de la información necesaria para formar un bebé.
Eyaculación: acción de expulsar semen del pene, también se conoce como "venirse".
Fecundación/fertilización: cuando el espermatozoide masculino se une al óvulo femenino.
Flujo: cualquier líquido transparente, lechoso o descolorido que sale por la vagina o el pene, que no sea sangre, semen u orina. Puede ser indicativo de infección.
Homosexual/gay: persona que siente atracción sexual por personas de su mismo sexo.
Género: tu sexo, ya sea femenino o masculino.
Genitales: los órganos sexuales externos.
Glande: refiere a la parte final y más ancha del pene, a su "cabeza".
Heterosexual: alguien que se siente sexualmente atraído por una persona del sexo opuesto.
Himen: delgada capa de tejido que cubre parcialmente la entrada de la vagina. Se suele romper en el primer coito o con algún golpe fuerte.
Hipoespermia: es cuando el volumen de semen eyaculado es inferior a 1,5 ml.
Hormonas: sustancias químicas secretadas por las glándulas (en el torrente sanguíneo) para que funcionen en partes específicas del cuerpo.

.

Alarcón, K. y otros (editores). (2016). Glosario. En 100 Preguntas sobre Sexualidad Adolescente(155-157). Chile: Santiago Ilustre Municipalidad.
Bailey, J. (2004). Glosario. En Sexo, Pubertad y Todo Eso(108-110). México: Editorial Planeta Mexicana.
Migallón, P; Palop, M; Díaz, J. (1998). Lo que hemos aprendido. En ¡Esto es un lío..!(23). España: Planeta De Agostini.

Líbido: concepto que se utiliza para referirse al deseo sexual.
Masturbación: tocar o frotar tus órganos sexuales por placer.
Menstruación: salida de sangre que se produce cada mes cuando el recubrimiento del útero y un óvulo no fertilizado salen del cuerpo de una mujer.
Método de interrupción: sacar el pene de la vagina antes de la eyaculación
Método del ritmo: un "anticonceptivo" que se basa en calcular los días en que una mujer no produce óvulo.
Moco Cervical: moco ácido y espeso que se encuentra al final de la vagina, el cual, sirve para proteger de infecciones. Va cambiando de acuerdo al día del ciclo menstrual.
Órganos sexuales: Las partes del cuerpo necesarias para la reproducción.
Orgasmo: sensación de máximo placer generada en la relación sexual.
Ovario: órgano sexual femenino que produce óvulos.
Óvulos: células reproductoras de las mujeres, se producen en los ovarios y contienen parte de la información necesaria para formar un bebé.
Pene: Órgano sexual externo del hombre, le permite orinar y eyacular.
Piso pélvico: conjunto de músculos que se ubica en la pelvis y que rodea la zona genital.
Poluciones nocturnas: eyaculación durante el sueño, se le conoce como "sueños húmedos".

Próstata: glándula ubicada en la zona genital de los hombres, ayuda a producir el semen y está relacionada a una zona de estimulación y placer.
Reflejo Eyaculatorio: conjunto de sensaciones y contracciones musculares que se asocian a la eyaculación.
Semen: Líquido blanco y espeso, producido en los órganos sexuales masculinos , que contiene espermatozoides.
Sexo oral: usar la boca y lengua para estimular los órganos sexuales de la pareja.
Sexualidad: Actitud hacia el sexo, lo que sentimos al respecto y la forma en que nos atraen las personas.
Choque séptico: respuesta exagerada a una infección bacteriana que puede ser causada por usar un tampón por demasiado tiempo.
Síndrome premenstrual o SPM: los cambios emocionales y físicos por los que pasa una mujer antes y durante el inicio de la menstruación.
T**estículos:** Órganos sexuales masculinos que producen espermatozoides.
Testosterona: hormona sexual principalmente masculina, que influye en el desarrollo de los genitales y los caracteres sexuales secundarios.
Transexualidad: refiere a las personas que no se identifican como el género asignado al nacer.
Trompas de Falopio: canales por los que viaja el óvulo.

Alarcón, K. y otros (editores). (2016). Glosario. En 100 Preguntas sobre Sexualidad Adolescente(155-157). Chile: Santiago Ilustre Municipalidad.
Bailey, J. (2004). Glosario. En Sexo, Pubertad y Todo Eso(108-110). México: Editorial Planeta Mexicana.
Migallón, P; Palop, M; Díaz, J. (1998). Lo que hemos aprendido. En ¡Esto es un lío..!(23). España: Planeta De Agostini.

VIH/ SIDA: enfermedad de transmisión sexual que ataca el sistema inmunológico (el encargado de combatir enfermedades).
Vulva: zona genital femenina, en la cual, se encuentra la vagina, uretra, clítoris y vello púbico.
Vagina: órgano con forma de tubo que comunica el útero con el exterior.
Vaginismo: disfunción sexual que ocurre cuando la vagina de la mujer se "aprieta" tanto que hace imposible la penetración, sucede de forma involuntaria.
Zonas erógenas: partes del cuerpo que te hacen sentir sexualmente excitado cuando las tocan o acarician.
ITS: abreviación de "Infecciones de Transmisión Sexual".
Uretra: conducto ubicado en el pene por el cual se transporta y libera la orina y el semen. En las mujeres, la apertura uretral es para que la orina pueda salir.
Útero: bolsa flexible que puede acoger a un bebé.
Progesterona: hormona sexual femenina.
Espermicida: crema o gel que contiene químicos que impiden la llegada del esperma al óvulo, se usa como anticonceptivo.

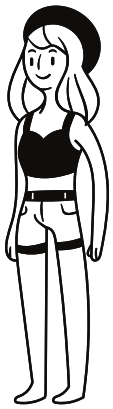
Estrógeno: hormona sexual femenina.
Excitación: estimulación sexual que ocurre generalmente, pero no exclusivamente, antes del coito.
Intersexualidad: variable biológica en seres humanos para denominar el que existen personas que poseen características de hombres y mujeres a la vez en su físico, genética, hormonas u otros
Próstata: glándula ubicada en la zona genital de los hombres, ayuda a producir el semen y está relacionada a una zona de estimulación y placer.
Vello púbico: pelo que crece alrededor de los órganos sexuales externos.
Implante: método anticonceptivo hormonal que se coloca en el brazo y dura 3 años. También se conoce como chip o "palito".

Alarcón, K. y otros (editores). (2016). Glosario. En 100 Preguntas sobre Sexualidad Adolescente(155-157). Chile: Santiago Ilustre Municipalidad.
Bailey, J. (2004). Glosario. En Sexo, Pubertad y Todo Eso(108-110). México: Editorial Planeta Mexicana.
Migallón, P; Palop, M; Díaz, J. (1998). Lo que hemos aprendido. En ¡Esto es un lío..!(23). España: Planeta De Agostini.

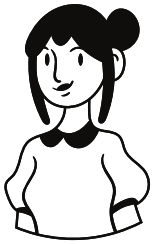
Estadísticas

El 23% de las adolescentes mexicanas iniciaron su vida sexual entre los 12 y 17 años.

México es el país de la OCDE con más adolescentes embarazadas, es por eso que se creó el programa de la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes



En México ocurren al año 340 mil nacimientos en mujeres menores de 19 años.



En México, el 15% de los hombres y el 33% de las mujeres no utilizaron protección en su primera relación sexual.

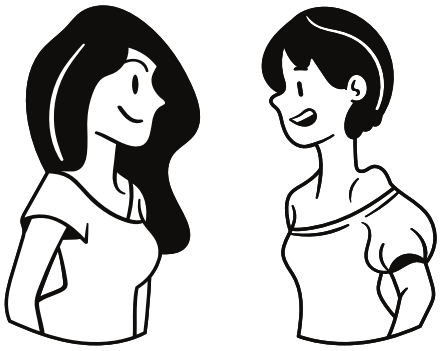
El INEGI (2017) compartió que el 50.3% de las mujeres que declararon que su estado civil era la "unión libre" antes de parir, eran adolescentes.

Anónimo. (2018). México tiene la tasa más alta de embarazos adolescentes únicamente superadas por las del África subsahariana. marzo 2, 2020, de Canifarma Sitio web: https://codigof.mx/mexico-tiene-la-tasa-mas-alta-de-embarazos-adolescentes-unicamente-superadas-por-las-del-africa-subsahariana/

Fuentes, M. (2018). México social: embarazo en jóvenes. marzo 3, 2020, de Excelsior Sitio web: https://www.excelsior.com.mx/nacional/mexico-social-embarazo-en-jovenes/1268842

Notimex. (2019). México, país de OCDE con más adolescentes embarazadas. marzo 2, 2020, de Excelsior Sitio web: https://www.excelsior.com.mx/nacional/mexico-pais-de-ocde-con-mas-adolescentes-embarazadas/1307745

Tú o tu amiga pueden quedar embarazadas si tienes relaciones sexuales aún cuando...

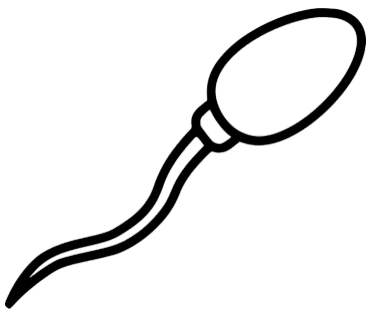


- sea tu primera vez.
- estés menstruando.
- no tengas un orgasmo.
- el chico saque su pene antes de que eyacule
- laves tu vagina después.
- no haya una penetración

Porque los espermatozoides pueden...

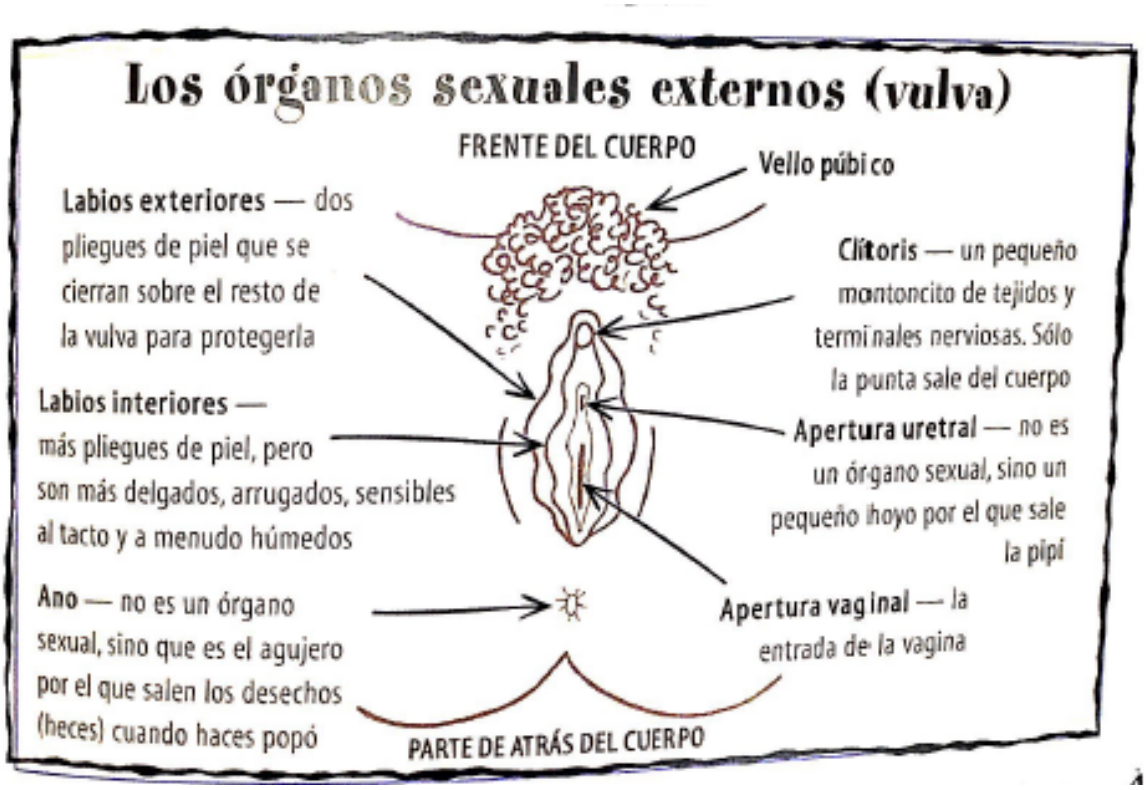
- vivir fuera del cuerpo hasta 4 hrs.
- entrar y dirigirse al útero si hay semen cerca de la vagina
- sobrevivir cinco días dentro de la mujer

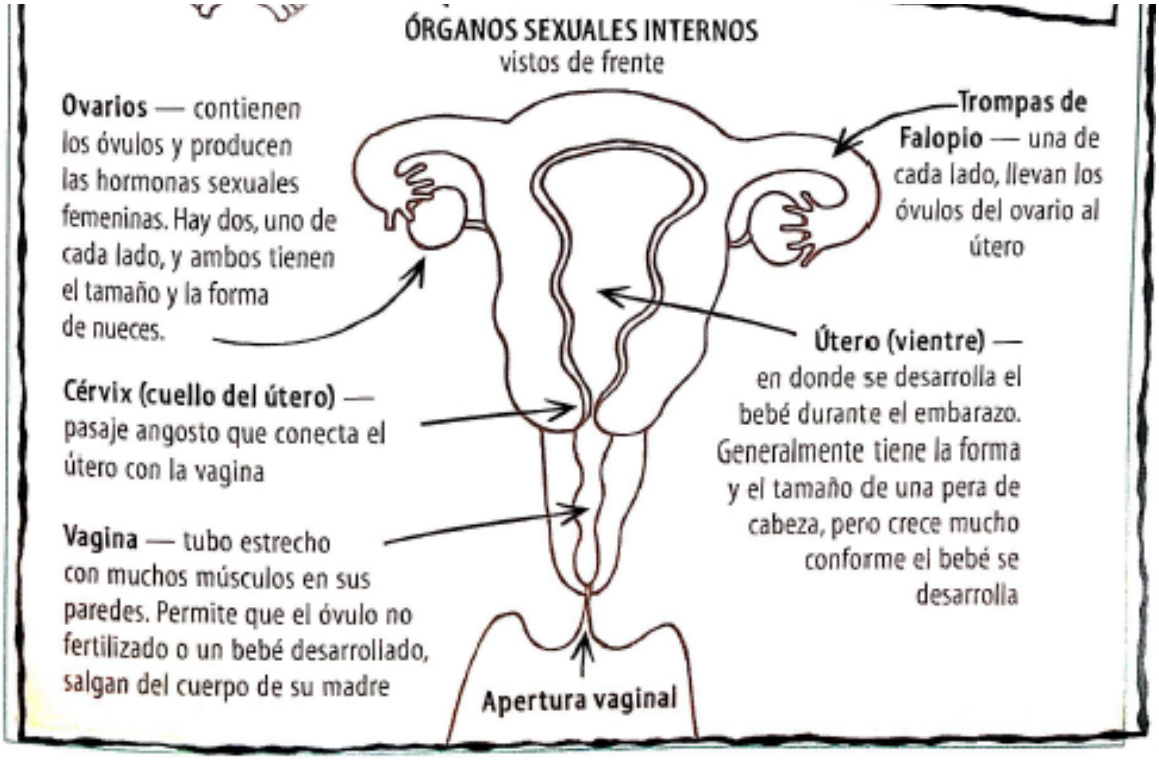
y mueren en 48 horas de haber llegado al útero si no hay óvulos en la trompa.



Bailey, J. (2004). Cómo el sexo produce un embarazo. En Sexo, Pubertad y Todo Eso(72). México: Editorial Planeta Mexicana.

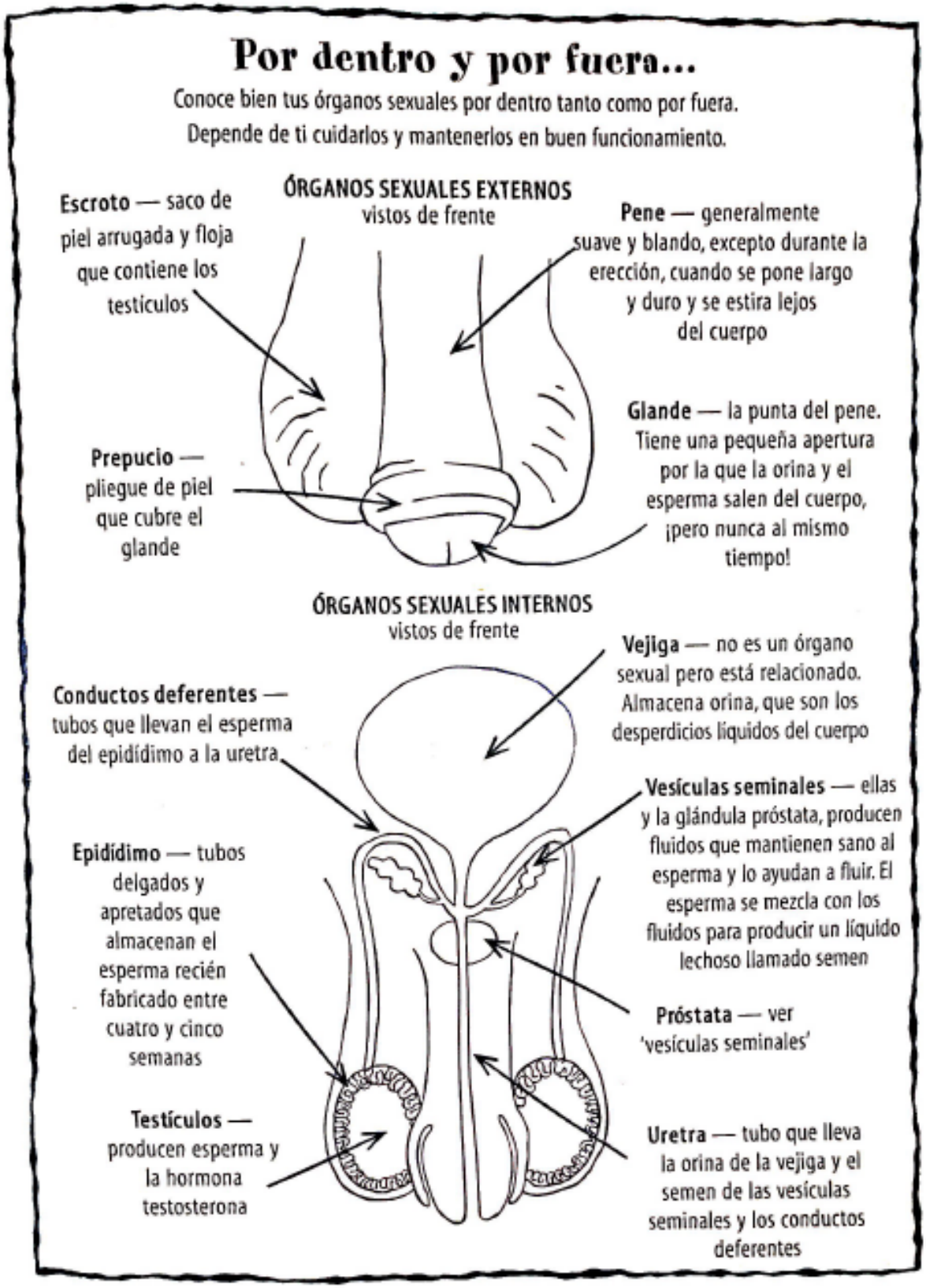
Aparato reproductor femenino





Bailey, J. (2004). Las chicas. En Sexo, Pubertad y Todo Eso(32 y 45). México: Editorial Planeta Mexicana.

Aparato reproductor masculino



Bailey, J. (2004). Los chicos. En Sexo, Pubertad y Todo Eso(19). México: Editorial Planeta Mexicana.

Ciclo Menstrual, Días Fértiles y el "Retraso"

Ciclo Menstrual Regular

¿Cada cuándo?

La regla debe llegar entre cada 21 a 35 días en mujeres de 18 años o mayores y puede tardar hasta 40 días en llegar en mujeres menores.

¿Y la menstruación?

- Debe durar de 2 a 8 días.
- La cantidad debe de ir de mayor a menor cantidad y no se deben de utilizar más de 4-5 toallas al día.

¿Cuáles son las señales de alarma?

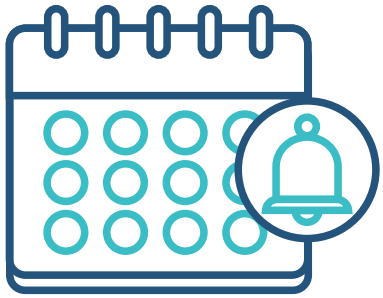
- La regla tarda más de 35 en llegar (y ya cumpliste los 18 años)
- La duración alcanza los 10 días.
- Necesitas usar más de 6 toallas al día.
- Si tu ciclo menstrual muestra estas características debes revisarte con un especialista

Friedlin, P. (2020, Marzo 4). Entrevista personal con el Dr. Pascal Patric Friedlin - Educación Sexual [Comunicación personal]

Días Fértiles

Para calcular cuáles son tus días fértiles, debes llevar el registro de por los menos 3 ciclos aunque lo recomendado son 6 ciclos para que puedas ver cada cuándo llega tu regla.
Para registrar un ciclo debes empezar a contar cuántos días pasan entre el día que te baje en el ciclo 1 y el primer día que te baja del ciclo 2 y así sucesivamente. Es un conteo de los días entre cada menstruación.

Ejemplo:



Ciclo 1. Te baja en el día 32
Ciclo 2. Te baja en el día 31
Ciclo 3. Te baja en el día 30
Ciclo 4. Te baja en el día 32
Ciclo 5. Te baja en el día 30

En este caso, el promedio es 31, a ese número le restas 14 días de la fase lútea y el resultado muestra que el 17 es tu día de probable de ovulación.

Los días fértiles son 3 días antes y 3 días después de tu día probable de ovulación, como en este caso el día es 17, se calcula que los días más fértiles son del 14 al 20.

Fórmula para calcular tus días fértiles

1. Registrar de 3-6 de tus ciclos
2. Sacar el promedio
3. Restar 14 días
4. El resultado es tu día de probable ovulación
5. A tu día de probable ovulación, le agregas los 3 días antes y los 3 días después
1. Así obtienes tus 7 días más fértiles del ciclo

Friedlin, P. (2020, Marzo 4). Entrevista personal con el Dr. Pascal Patric Friedlin - Educación Sexual [Comunicación personal]

El Retraso

- ¿A partir de qué día se considera un retraso?

A partir del día 35 ya se considera un retraso, por ejemplo, si tú reglas siempre cada 28 días, hasta el día 35 se considera un retraso.

Si te llega tu regla al día 30, no es un retraso, porque es un ciclo regular siempre y cuando ocurra entre el día 21 al día 35.

- Tips

El resultado de una prueba de embarazo es confiable hasta los 7 días de que comenzó el retraso, o sea, hasta el día 42 en que no te ha llegado tu regla.

Existen apps que hacen que el registro del ciclo menstrual sea mucho más fácil, te recomendamos probar "Clue" o "Flo".

Friedlin, P. (2020, Marzo 4). Entrevista personal con el Dr. Pascal Patric Friedlin – Educación Sexual [Comunicación personal]

¿Cómo saber si estás embarazada?

Los síntomas más comunes son:

- el período se interrumpe
- las bubis se hinchan o duelen
- dejar de comer/beber cosas que te gustaba
- tener un sabor de boca raro
- tener náuseas y mareos, especialmente a la primera hora de la mañana
- tener mucho cansancio
- tener mayor necesidad de hacer pipí de lo normal

Puede ser que la mujer no
presente todos los síntomas,
pero sí son varios
lo recomendable es checarlo.

Bailey, J. (2004). Cómo el sexo produce un embarazo. En Sexo, Pubertad y Todo Eso(75). México: Editorial Planeta Mexicana

Enfermedades de transmisión sexual

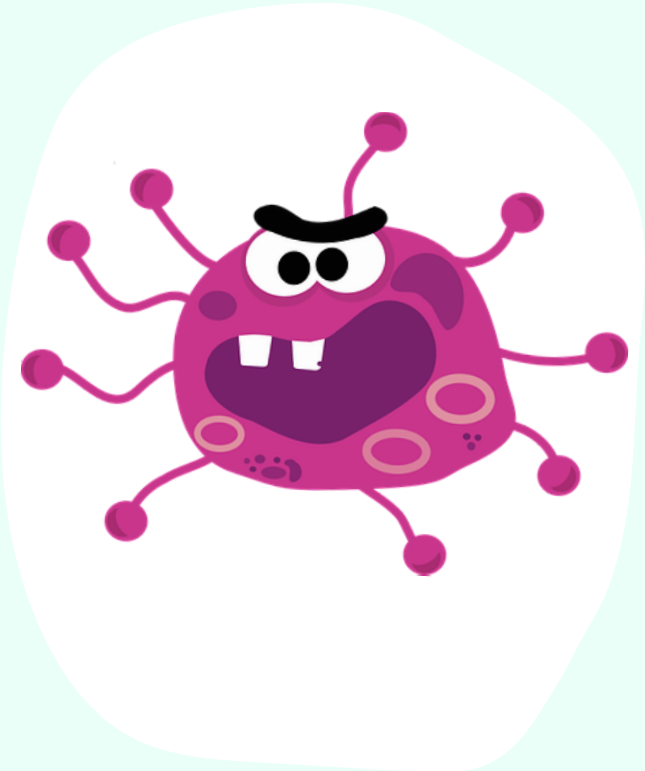
Clamidia

Infección bacteriana muy común. Puede ser difícil de detectar ya que con frecuencia no se detectan los síntomas.

Se cura con antibióticos, pero si no se le da tratamiento, puede afectar la fertilidad de la mujer.

Los hombres pueden tener un flujo blanquecino del pene o sentir dolor al orinar.

Las mujeres pueden tener un flujo más abundante que el normal, sentir dolor al orinar o en el abdomen, períodos abundantes o sangrado entre periodos.



Anónimo. (2019). Las enfermedades de transmisión sexual más comunes en México. marzo 4, 2020, de infobae Sitio web: https://www.infobae.com/america/mexico/2019/04/06/las-enfermedades-de-transmision-sexual-mas-comunes-en-mexico/
Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso (pp. 95-97). México, D.F.: Planeta Mexicana.
Personal de Mayo Clinic. (2019). Candidosis Vaginal. marzo 4, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/yeast-infection/symptoms-causes/syc-20378999

Herpes genital

Existen 2 tipos de virus que generan el herpes genital: uno que genera ampollas y heridas alrededor de la boca, la nariz o los ojos y el otro que causa ampollas o heridas alrededor de los genitales o el ano.

Ambos se contagian por contacto sexual con una persona infectada, pero también se pueden contagiar al besarse.

No hay una cura permanente, pero se puede tratar con cremas que hacen que las heridas desaparezcan.

Anónimo. (2019). Las enfermedades de transmisión sexual más comunes en México. marzo 4, 2020, de infobae Sitio web: https://www.infobae.com/america/mexico/2019/04/06/las-enfermedades-de-transmision-sexual-mas-comunes-en-mexico/
Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso (pp. 95-97). México, D.F.: Planeta Mexicana.
Personal de Mayo Clinic. (2019). Candidosis Vaginal. marzo 4, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/yeast-infection/symptoms-causes/syc-20378999

Verrugas genitales

Son pequeñas bolitas que aparecen en los genitales o en el ano.

Son causadas por un virus que se transmite por contacto sexual.

Pueden dar comezón o ardor, o puede que no duelan nada. Se tienen que quitar, de lo contrario, se extienden rápidamente y pueden volver a salir.

Anónimo. (2019). Las enfermedades de transmisión sexual más comunes en México. marzo 4, 2020, de infobae Sitio web: https://www.infobae.com/america/mexico/2019/04/06/las-enfermedades-de-transmision-sexual-mas-comunes-en-mexico/
Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso (pp. 95-97). México, D.F.: Planeta Mexicana.
Personal de Mayo Clinic. (2019). Candidosis Vaginal. marzo 4, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/yeast-infection/symptoms-causes/syc-20378999

Gonorrea

Infección bacteriana que se transmite por la penetración y el sexo oral.

A los hombres les ocasiona un flujo espeso del pene, dolor al orinar, pueden sentir como si tuvieran un resfriado o les puede causar daño a los testículos.

Las mujeres pueden no tener ningún síntoma, pero si están infectadas le pueden pasar la infección a su bebé.

Se cura con antibióticos.

Anónimo. (2019). Las enfermedades de transmisión sexual más comunes en México. marzo 4, 2020, de infobae Sitio web: https://www.infobae.com/america/mexico/2019/04/06/las-enfermedades-de-transmision-sexual-mas-comunes-en-mexico/
Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso (pp. 95-97). México, D.F.: Planeta Mexicana.
Personal de Mayo Clinic. (2019). Candidosis Vaginal. marzo 4, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/yeast-infection/symptoms-causes/syc-20378999

Sífilis

Infección que causa heridas dolorosas en la vagina o el pene (o cerca de ellos), urticaria en el cuerpo y síntomas como los de la gripe. Se cura con antibióticos.

Anónimo. (2019). Las enfermedades de transmisión sexual más comunes en México. marzo 4, 2020, de infobae Sitio web: https://www.infobae.com/america/mexico/2019/04/06/las-enfermedades-de-transmision-sexual-mas-comunes-en-mexico/
Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso (pp. 95-97). México, D.F.: Planeta Mexicana.
Personal de Mayo Clinic. (2019). Candidosis Vaginal. marzo 4, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/yeast-infection/symptoms-causes/syc-20378999

VIH/SIDA

Enfermedad de transmisión sexual de la cual algunos de sus síntomas se pueden tratar, pero no existe cura para ella.

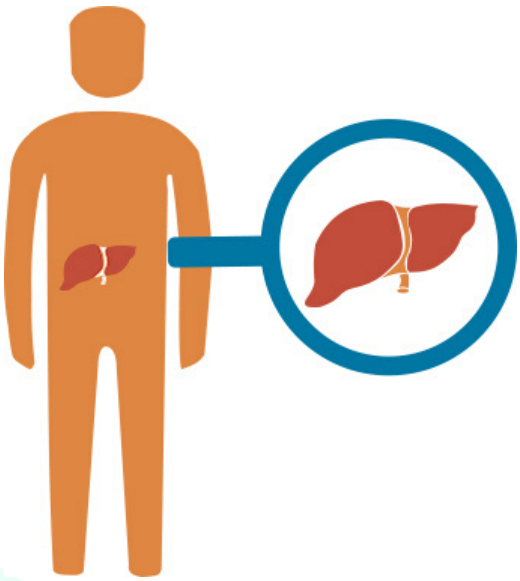
VIH se refiere al virus de inmunodeficiencia humana.

El SIDA es en realidad un grupo de enfermedades que incluyen pérdida de peso, fiebre, problemas para respirar, para ver, dificultad para pensar, debilidad, y finalmente la muerte.

Anónimo. (2019). Las enfermedades de transmisión sexual más comunes en México. marzo 4, 2020, de infobae Sitio web: https://www.infobae.com/america/mexico/2019/04/06/las-enfermedades-de-transmision-sexual-mas-comunes-en-mexico/
Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso (pp. 95-97). México, D.F.: Planeta Mexicana.
Personal de Mayo Clinic. (2019). Candidosis Vaginal. marzo 4, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/yeast-infection/symptoms-causes/syc-20378999

Hepatitis B

Infección del hígado que se contagia por contacto sexual o por contacto con la sangre infectada o por saliva manchada de sangre. Los síntomas son como si tuvieran gripe, se sienten cansados, pierden el apetito y la piel y los globos oculares se ven amarillos. No hay cura pero con muchos cuidados y descansos, la mayoría de las personas se recuperan.

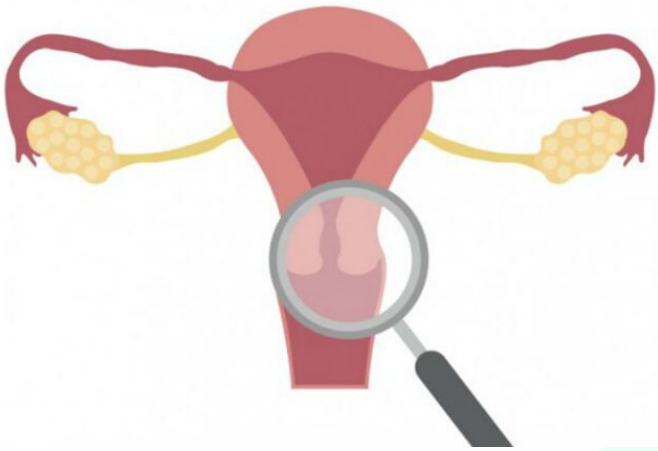


Anónimo. (2019). Las enfermedades de transmisión sexual más comunes en México. marzo 4, 2020, de infobae Sitio web: https://www.infobae.com/america/mexico/2019/04/06/las-enfermedades-de-transmision-sexual-mas-comunes-en-mexico/
Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso (pp. 95-97). México, D.F.: Planeta Mexicana.
Personal de Mayo Clinic. (2019). Candidosis Vaginal. marzo 4, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/yeast-infection/symptoms-causes/syc-20378999

Virus del papiloma humano (VPH)

Infección de transmisión sexual más frecuente en el mundo.

La mayoría de estos virus desaparecen sin intervención al cabo de los años, pero un porcentaje pequeño puede persistir y convertirse en cáncer.

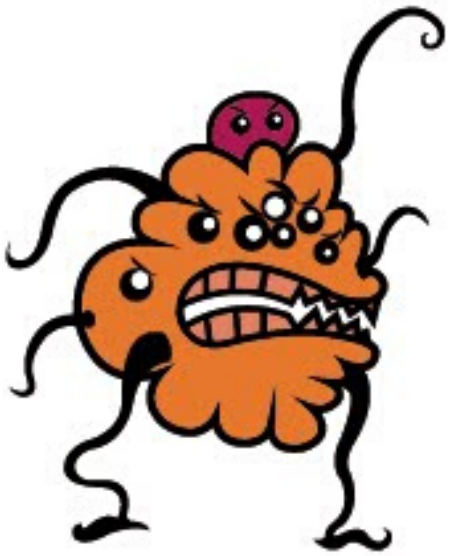


Anónimo. (2019). Las enfermedades de transmisión sexual más comunes en México. marzo 4, 2020, de infobae Sitio web: https://www.infobae.com/america/mexico/2019/04/06/las-enfermedades-de-transmision-sexual-mas-comunes-en-mexico/
Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso (pp. 95-97). México, D.F.: Planeta Mexicana.
Personal de Mayo Clinic. (2019). Candidosis Vaginal. marzo 4, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/yeast-infection/symptoms-causes/syc-20378999

Ladillas

Piojos en el pubis. Pequeños insectos que se pegan a los vellos del pubis o las axilas. Son muy difíciles de ver, pero dan mucha comezón. Los puedes adquirir por cercanía o por contacto sexual, pero también de las sábanas o ropa de una persona que los tenga.

Se les da tratamiento con lociones.



Anónimo. (2019). Las enfermedades de transmisión sexual más comunes en México. marzo 4, 2020, de infobae Sitio web: https://www.infobae.com/america/mexico/2019/04/06/las-enfermedades-de-transmision-sexual-mas-comunes-en-mexico/
Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso (pp. 95-97). México, D.F.: Planeta Mexicana.
Personal de Mayo Clinic. (2019). Candidosis Vaginal. marzo 4, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/yeast-infection/symptoms-causes/syc-20378999